

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ  
В.В.Шлыков

Регистрационный № УД-35-03-49-2015/баз.



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ  
ГРУППАХ**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине  
для специальности:

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям)

направления специальности:

1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная)

2015 г.

### **СОСТАВИТЕЛИ:**

Н.Г.Соловьева, заведующий кафедрой медико-биологических основ физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат биологических наук, доцент;

В.И.Тихонова, старший преподаватель кафедры медико-биологических основ физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»;

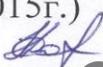
### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

В.А.Коледа, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор;

С.Я.Юранов, доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой медико-биологических основ физического воспитания (протокол №9 от «22» апреля 2015г.)

Заведующий кафедрой  Н.Г.Соловьева

Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол №8 от «22» апреля 2015г.)

Председатель  М.М.Круталевич

Научно-методическим советом университета учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол №4 от «29» апреля 2015г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического  
управления БГПУ

 Е.А. Кравченко

Ответственный за редакцию: В.И. Тихонова

Ответственный за выпуск: В.И. Тихонова

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по учебной дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах» разработана на основе образовательных стандартов Республики Беларусь первой ступени высшего образования для направления специальности: 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная).

**Цель** учебной дисциплины: освоение студентами содержания и принципов организации занятий по физической культуре лиц с нарушениями в состоянии здоровья для расширения адаптационных возможностей их организма.

**Задачи** учебной дисциплины:

- освоить организационно-методические основы физической культуры в специальных медицинских группах (СМГ), специальных учебных отделениях;
- изучить особенности применения средств и методов физической культуры в СМГ при различных заболеваниях;
- освоить проведение комплексов лечебной гимнастики при различных заболеваниях;
- освоить основы врачебно-педагогического контроля в СМГ;
- изучить структуру и определение уровня реабилитационного потенциала организма у лиц, относящихся к специальной медицинской группе;
- освоить принципы дозирования и нормирования физической нагрузки у лиц занимающихся в СМГ и специальным учебных отделениях.

Учебный план по направлению специальности обеспечивает широкий круг знаний в области психолого-педагогических и медико-биологических наук. Программа составлена с учетом последовательной реализации внутри- и междисциплинарных связей, базовыми дисциплинами по курсу «Физическая культура в специальных медицинских группах» являются «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры», «Спортивная медицина», «Теория и организация лечебной физической культуры (ЛФК)», «ЛФК при заболеваниях и травмах».

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура в специальных медицинских группах» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

### **Требования к академическим компетенциям**

Студент должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности.
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.

АК-8. Владеть навыками устной и письменной коммуникации.

АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

### **Требования к социально-личностным компетенциям специалиста**

Студент должен:

СЛК-1. Владеть качествами гражданственности.

СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

СЛК-3. Владеть способностью к межличностным коммуникациям.

СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.

СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.

СЛК-6. Уметь работать в команде.

### **Требования к профессиональным компетенциям**

Студент должен быть способен:

ПК-1. Формировать физическую культуру личности.

ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.

ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.

ПК-4. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания.

ПК-5. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями.

ПК-6. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.

ПК-7. Работать с научно-методической литературой.

ПК-8. Дифференцировать и индивидуализировать физические нагрузки.

ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.

ПК-10. Контролировать и анализировать эффективность занятий физическими упражнениями.

ПК-11. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

ПК-12. Работать с нормативными правовыми актами и другими документами.

ПК-13. Составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам.

ПК-14. Анализировать и оценивать собранные данные.

ПК-15. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

ПК-16. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.

ПК-17. Готовить доклады и материалы к презентациям.

ПК-18. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.

ПК-19. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

ПК-20. Анализировать перспективы и направления развития спорта и физического воспитания.

ПК-21. Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.

ПК-22. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта знания смежных дисциплин.

ПК-23. Использовать в научных исследованиях современные информационные технологии.

ПК-24. Разрабатывать методики коррекции и восстановления с учетом результатов научно-исследовательских работ.

ПК-25. Выбирать эффективный критерий оптимального дозирования физической нагрузки.

ПК-26. Формировать знания, двигательные умения и навыки.

ПК-27. Осуществлять направленное развитие двигательных способностей.

ПК-28. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

ПК-29. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

ПК-30. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.

ПК-31. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями.

ПК-32. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

ПК-33. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом пола, возраста и уровня физического состояния.

ПК-34. Разрабатывать авторские лечебно-профилактические программы занятий, уроков физической культуры (физкультурных занятий) с учетом контингента занимающихся, условий образовательной среды.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

**знать:**

– организацию физической культуры в специальных медицинских группах, специальном учебном отделении;

– характеристику групп для занятий физической культурой в учебных заведениях;

– принципы формирования специальных медицинских групп, групп специального учебного отделения;

– задачи физического воспитания лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья;

– врачебно-педагогический контроль в специальных медицинских группах, специальном учебном отделении;

– методы дифференцированного подхода к дозированию физической нагрузки у лиц с хроническими заболеваниями;

- особенности проведения занятий в специальных медицинских группах, специальном учебном отделении при различных заболеваниях;
- основные оздоровительные системы и практики.

**уметь:**

- организовать и проводить (уроки) занятия физической культурой в специальных медицинских группах (специальном учебном отделении);
- определять уровень физической подготовленности, функциональное состояние у лиц с различными заболеваниями;
- определять уровень реабилитационного потенциала организма лиц, занимающихся в специальных медицинских группах (специальном учебном отделении);
- применять различные средства и формы занятий физическими упражнениями с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья;
- использовать различные системы оздоровления с целью укрепления и восстановления здоровья человека.

**владеть:**

- навыками проведения уроков (занятий) физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;
- навыками дозирования физической нагрузки при проведении занятий с лицами относящимися к специальной медицинской группе (специальному учебному отделению);
- навыками оценки эффективности занятий физической культурой с лицами, имеющими хронические заболевания.

На изучение учебной дисциплины «Физическая культура в специальных медицинских группах» отводится 266 учебных часов, из них – 154 аудиторных.

Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекций – 44 часа, практических занятий – 100 часов, семинарских – 10 часов.

Итоговый контроль знаний осуществляется в виде зачетов в 6-ом и 7-ом семестрах и экзамена в 8 семестре (7 зачетных единиц).

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			
		Всего	Лекции	Практич занятия	Семи нары
1	2	3	4	5	6
<b>1.</b>	<b>РАЗДЕЛ</b> Организация физической культуры в специальных медицинских группах, специальном учебном отделении	<b>2</b>	<b>2</b>		
1.1	Принципы формирования специальных медицинских групп и групп специального учебного отделения	2	2		
<b>2.</b>	<b>РАЗДЕЛ</b> Врачебно-педагогический контроль в СМГ	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>2</b>
2.1	Содержание и организация врачебно-педагогического контроля в СМГ	8	2	6	
2.2	Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в СМГ	4	2	2	
2.3	Педагогический контроль уровня развития физических качеств	2		2	
2.4	Определение уровня физического развития занимающихся в СМГ	4	2	2	
2.5	Определение функционального состояния у лиц с различными заболеваниями	12	4	8	
2.6	Реабилитационный потенциал организма лиц, занимающихся в СМГ	2		2	
2.7	Основы врачебно-педагогического контроля в СМГ	2			2
<b>3.</b>	<b>РАЗДЕЛ</b> Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальных медицинских группах при различных заболеваниях	<b>54</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>4</b>
3.1	Средства и формы занятий в СМГ	4	2	2	
3.2	Содержание базового и вариативного компонентов программы по физической культуре в СМГ	4	2	2	
3.3	Показания и противопоказания по разделам учебной программы для специальных медицинских групп	4	2	2	
3.4	Особенности методики проведения занятий в СМГ при различных заболеваниях	42	10	28	4

1	2	3	4	5	6
<b>4.</b>	<b>РАЗДЕЛ</b> Особенности организации и методики занятий физической культурой в специальном учебном отделении	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>2</b>
4.1	Организация и методика занятий физической культурой группы «А» специального учебного отделения	14	2	12	
4.2	Организация и методика занятий физической культурой группы «Б» специального учебного отделения	10	2	8	
4.3	Организация и методика занятий физической культурой группы «В» специального учебного отделения	10	2	8	
4.5	Организация и методика занятий физической культурой групп «А», «Б», «В» специального учебного отделения	2			2
<b>5.</b>	<b>РАЗДЕЛ</b> Содержание вариативного компонента программы по физической культуре в СМГ	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>2</b>
5.1	Системы оздоровления в вариативном компоненте программы по физической культуре	14	6	8	
5.2	Дыхательные практики	12	4	8	
5.3	Оздоровительные системы и практики в вариативном компоненте программы по физической культуре в СМГ	2			2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>154</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>10</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **Раздел 1. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ, СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ**

**Тема 1.1** Принципы формирования специальных медицинских групп и групп специального учебного отделения

Организация учебного процесса по физической культуре в специальных медицинских группах в общеобразовательных и высших учебных заведениях. Распределение обучающихся на медицинские группы здоровья: основная, подготовительная, СМГ, ЛФК. Основа комплектования специальных медицинских групп – углубленный медицинский осмотр. Критерии комплексной оценки состояния здоровья. Характеристика групп здоровья.

Формирование подгрупп для занятий в зависимости от тяжести и характера заболеваний, качества приспособления к мышечной работе. Организация физической культуры в СМГ: приказы, наполняемость групп, перевод в другие группы, форма контроля успеваемости. Допустимые физические нагрузки с учетом диагноза заболевания, функционального состояния организма, физической подготовленности учащихся и студентов.

### **Раздел 2. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В СМГ**

**Тема 2.1** Содержание и организация врачебно-педагогического контроля в СМГ

Методы врачебно-педагогического контроля в СМГ. Цели и задачи, содержание. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий, оценка результатов по уровню приспособительных реакций, анализу двигательной деятельности учащихся.

Методы дифференцированного подхода к дозированию физической нагрузки у лиц с хроническими заболеваниями в процессе педагогического контроля. Организация и проведение занятий, определение объема и интенсивности физической нагрузки на уроке. Пульсометрия, составление и анализ графика физиологической кривой нагрузки, оценка правильности распределения физических нагрузок на уроке в СМГ. Методические приемы изменения величины физической нагрузки. Контроль за состоянием занимающихся по внешним признакам утомления. Хронометрирование урока, определение его общей и моторной плотности. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.

**Тема 2.2** Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в СМГ

Физическая подготовленность – основа высокой работоспособности во всех видах деятельности человека. Классификация двигательных способностей человека. Гетерохронность в развитии физических качеств человека и влияние факторов внешней среды на их развитие. Оценка двигательных способностей

учащихся (количественная и качественная). Контрольные испытания для определения результативности педагогического процесса в СМГ.

Социально-гигиенический мониторинг «Паспорт здоровья учащегося». Оценка уровня физического состояния занимающихся в СМГ. Заполнение «Паспорта здоровья учащегося» в электронном варианте.

### **Тема 2.3 Педагогический контроль уровня развития физических качеств**

Выносливость, виды. Факторы, определяющие развитие различных видов выносливости. Сенситивные периоды развития выносливости.

Средства и методы развития выносливости в СМГ. Особенности развития качества выносливости у занимающихся в СМГ. Дозирование нагрузки направленной на тренировку качества выносливости в СМГ. Методы и критерии оценки выносливости в СМГ. Прямой и косвенный способ измерения выносливости.

Силовые способности, виды. Факторы, определяющие развитие силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей в СМГ. Особенности развития качества силы у занимающихся в СМГ. Дозирование нагрузки направленной на тренировку качества силы в СМГ. Методы и критерии оценки силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости в СМГ. Специальные контрольные упражнения и измерительные устройства для оценки силовых способностей.

Скоростные способности, виды. Факторы, определяющие развитие скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Средства и методы развития скоростных способностей в СМГ. Особенности развития скоростных способностей у лиц, занимающихся в СМГ. Дозирование нагрузки направленной на тренировку скоростных способностей в СМГ. Методы и критерии оценки скоростных способностей в СМГ. Тесты для оценки быстроты простой и сложной реакций; скорости одиночного движения; максимальной быстроты движений в разных суставах; скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях в СМГ.

Понятие «гибкость», виды. Факторы, определяющие развитие гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Характеристика развития гибкости у учащихся с хроническими заболеваниями по сравнению со здоровыми. Средства и методы развития гибкости в СМГ. Особенности развития качества гибкости у занимающихся в СМГ. Дозирование нагрузки направленной на развитие гибкости в СМГ.

Методы и критерии оценки гибкости в СМГ. Аппаратурные способы измерения гибкости (механический, механо-электрический, оптический, рентгенографический). Тесты для оценки подвижности различных суставов («Подвижность позвоночного столба», «Подвижность в плечевом суставе», «Подвижность в тазобедренном суставе», «Подвижность в коленных и голеностопных суставах»).

Педагогические требования к развитию двигательных качеств.

## **Тема 2.4** Определение уровня физического развития занимающихся в СМГ

Понятие «Физическое развитие». Факторы, формирующие физическое развитие человека. Характеристика физического развития учащихся с хроническими заболеваниями. Методы исследования физического развития в СМГ (соматоскопия, антропометрия) Оценка физического развития учащихся в СМГ методами антропометрических стандартов, индексов и корреляции. Учет показателей физического развития для планирования объема и интенсивности физической нагрузки в СМГ.

## **Тема 2.5** Определение функционального состояния у лиц с различными заболеваниями

Особенности функционального состояния основных систем организма у лиц, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

Показатели деятельности сердечно-сосудистой системы как интегративные, характеризующие состояние организма в целом. Функциональные изменения в организме занимающихся в СМГ при патологии сердечно-сосудистой и дыхательной систем с учетом возрастных особенностей. Функциональные пробы для оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, правила проведения, оценка результатов. Аппаратные методы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Определение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем с целью адекватного дозирования физической нагрузки и оценки эффективности процесса физического воспитания в СМГ на разных двигательных режимах.

Определение функционального состояния органов пищеварения и выделения с целью контроля процесса восстановления при заболеваниях желудочно-кишечного тракта гепатобиллиарной системы и органов мочевыделительной системы клинико-биохимическими, аппаратными методами. Роль субъективных жалоб, самоконтроля. Контрольно-педагогическое тестирование у лиц с заболеванием пищеварительной и мочевыделительной систем.

Особенности функционального состояния ЦНС и нервно-мышечного аппарата у лиц, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ. Роль ЦНС в регуляции различных функций и процессов. Роль неврологического анамнеза в оценке функционального состояния нервной системы. Характеристика основных нервных процессов (их силы, уравновешенности, подвижности). Характеристика сенсорных систем (зрительной, слуховой, вестибулярной и двигательной). Влияние физической нагрузки на состояние ЦНС и нервно-мышечного аппарата у учащихся в СМГ. Определение функционального состояния ЦНС, периферической нервной системы, вегетативной нервной системы, нервно-мышечного аппарата, сенсорных систем у занимающихся в СМГ. Учет результатов при построении занятий в СМГ и оценке их эффективности.

Проведение функциональных проб у детей и лиц молодого возраста с отклонениями в состоянии здоровья и оценка их результатов.

**Тема 2.6** Реабилитационный потенциал организма лиц, занимающихся в СМГ

Понятие «реабилитационный потенциал», содержание. Методика оценки реабилитационного потенциала. Принципы дифференцирования физической нагрузки у занимающихся в соответствии с уровнями их физического развития, функционального состояния и функциональной подготовленности.

**Тема 2.7** Основы врачебно-педагогического контроля в СМГ  
(итоговый семинар по темам 1.1 – 2.6)

### **Раздел 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

**Тема 3.1** Средства и формы занятий в СМГ

Основные средства физической культуры в СМГ: физические упражнения и природные факторы. Комплексное воздействие физических упражнений и природных факторов на повышение адаптационных возможностей учащихся специальной медицинской группы. Выполнение программы по физической культуре в соответствии с решением общих и специальных задач в СМГ.

Основные формы занятий физическими упражнениями в СМГ: учебные занятия (классно-урочные); физические упражнения в режиме дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы, минутки); самостоятельные занятия физическими упражнениями; оздоровительные физкультурные мероприятия, проводимые в свободное от занятий время (в выходные дни, в период каникул).

Подготовительный и основной периоды в учебно-воспитательном процессе по физической культуре в СМГ. Содержание и организационно-методические особенности построения учебных занятий в СМГ.

Разработка индивидуальных схем оздоровления, включающих различные формы занятий физическими упражнениями для учащихся, отнесенных к спецмедгруппе. Составление комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз для учащихся, отнесенных к спецмедгруппе при различных заболеваниях.

**Тема 3.2** Содержание базового и вариативного компонентов программы по физической культуре в СМГ

Базовый и вариативный компоненты программы по физической культуре для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений и их характеристика. Примерное распределение часов, содержание теоретического и практического разделов базового и вариативного компонентов программы.

Календарно-тематическое планирование: легкая атлетика, гимнастика, акробатика, лыжная подготовка, комплексы упражнений специального

назначения, психофизическая тренировка, метод обучения диафрагмально-релаксационному типу дыхания (БОС – «Дыхание»), традиционные и нетрадиционные системы оздоровления.

Средства по годам обучения с учетом показаний, ограничений и противопоказаний к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья занимающихся. Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся спецмедгруппы, декларируемые базовым и вариативным компонентами программы по физической культуре.

Характеристика базового и вариативного компонентов программы по физической культуре в специальном учебном отделении средних и высших учебных заведений.

**Тема 3.3** Показания и противопоказания по разделам учебной программы для специальных медицинских групп

Наиболее рациональные средства и методы физической культуры, отвечающие состоянию здоровья и уровню физической подготовленности занимающихся в СМГ по разделам учебных программ для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в образовательных учреждениях с учетом медицинских противопоказаний и педагогических рекомендаций.

**Тема 3.4** Особенности методики проведения занятий в СМГ при различных заболеваниях

Краткая характеристика наиболее распространенных заболеваний различных систем организма занимающихся в СМГ. Задачи и особенности методики занятий физической культурой у лиц с ослабленным здоровьем.

Подбор специальных упражнений в зависимости от патогенеза заболевания. Основные противопоказания к применению различных физических упражнений на занятиях у учащихся СМГ с учетом имеющихся заболеваний.

Медико-педагогические наблюдения в процессе занятий, дозирование физических нагрузок, учет эффективности проводимых занятий. Основные документы планирования учебно-воспитательной работы в СМГ.

(итоговый семинар по вопросам темы 3.4.)

## **Раздел 4. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ОТДЕЛЕНИИ**

**Тема 4.1** Организация и методика занятий физической культурой группы «А» специального учебного отделения

Характеристика заболеваний студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «А». Задачи теоретического и практического разделов программы по физической культуре в средних учебных заведениях, вузах. Особенности изучения основ видов спорта, развития двигательных способностей на занятиях в специальных учебных отделениях.

Схема занятия (урока) с лицами группы «А». Средства применяемые на занятиях физической культурой у лиц, отнесенных к группе «А». Ограничения и противопоказания к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья студентов группы «А». Факторы, лимитирующие физическую нагрузку студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «А». Дозирование физической нагрузки и организация контроля ее переносимости на занятиях по физической культуре в специальном учебном отделении с лицами группы «А» в соответствии с реабилитационным потенциалом занимающихся.

**Тема 4.2** Организация и методика занятий физической культурой группы «Б» специального учебного отделения

Характеристика заболеваний студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «Б». Задачи теоретического и практического разделов программы по физической культуре, особенности изучения основ видов спорта, развития двигательных способностей на занятиях в специальных учебных отделениях студентов группы «Б» в средних учебных заведениях, вузах.

Схема занятия (урока) с лицами группы «Б». Средства, применяемые на занятиях физической культурой у лиц, отнесенных к группе «Б». Ограничения и противопоказания к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья студентов группы «Б». Факторы, лимитирующие физическую нагрузку студентов отнесенных для занятий физической культурой к группе «Б». Дозирование физической нагрузки и организация контроля ее переносимости на занятиях по физической культуре в специальном учебном отделении с лицами группы «Б».

**Тема 4.3** Организация и методика занятий физической культурой группы «В» специального учебного отделения

Характеристика заболеваний студентов, отнесенных для занятий физической культурой к группе «В». Задачи теоретического и практического разделов программы по физической культуре, особенности изучения основ видов спорта, развития двигательных способностей на занятиях в специальных учебных отделениях группы «В» в средних учебных заведениях, вузах

Схема занятия (урока) с лицами группы «В». Средства, применяемые на занятиях физической культурой у лиц, отнесенных к группе «В». Ограничения и противопоказания к применению физических упражнений, обусловленных состоянием здоровья студентов группы «В». Факторы, лимитирующие физическую нагрузку студентов отнесенных для занятий физической культурой к группе «В». Дозирование физической нагрузки и организация контроля ее переносимости на занятиях в специальном учебном отделении группы «В».

**Тема 4.4** Организация и методика занятий физической культурой групп «А», «Б», «В» специального учебного отделения

(итоговый семинар по темам 4.1.- 4.3)

## **Раздел 5. СОДЕРЖАНИЕ ВАРИАТИВНОГО КОМПОНЕНТА ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СМГ**

**Тема 5.1** Системы оздоровления в вариативном компоненте программы по физической культуре

Краткая характеристика систем оздоровления Кеннета Купера, Н.М. Амосова, П.К. Иванова, Т. Хана, Б.С.Толкачева и др. Психофизическая тренировка Каролиса Динейко, оздоровительные системы народов Востока, их характеристика. Единство физической и психической природы человека. Нетрадиционные системы оздоровления (ароматерапия, звукотерапия, цветотерапия) в системе физического воспитания в СМГ.

Клинико-физиологическое обоснование влияния оздоровительных систем и практик на организм человека. Особенности применения элементов различных систем оздоровления в вариативном компоненте программы по физической культуре у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Методические рекомендации по организации занятий. Показания, ограничения и противопоказания к применению элементов различных систем оздоровления при заболеваниях различных систем и органов.

**Тема 5.2** Дыхательные практики

Дыхательные гимнастики в системе физического воспитания в СМГ. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, ее сущность. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко, ее сущность. Звуковая гимнастика, ее сущность. Метод обучения диафрагмально-релаксационному типу дыхания (разновидность БОС, основанная на измерении variability сердечного ритма, или БОС – «Дыхание»).

Особенности применения парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой, методики волевой ликвидации глубокого дыхания К. Бутейко, звуковой гимнастики в вариативном компоненте программы по физической культуре у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Показания, ограничения и противопоказания к применению дыхательных практик А.Н. Стрельниковой, К. Бутейко, звуковой гимнастики и др. при заболеваниях различных систем и органов.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### Основная:

1. Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физ. культуры и мед. работников учебных учреждений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 154 с.

2. Бахрах, И.И., Гамза, Н.А. Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие /И.И. Бахрах, Н.А. Гамза. - Минск: Адукацыя і выхаваньня, 2006. – 108 с.

3. Гамза, Н.А. Функциональные пробы в спортивной медицине: пособие / Н.А. Гамза, Г.Р. Гринь, Т.В. Жукова; Белор. Гос. Ун-т физ. культуры.-7-е изд., стереотип.-Минск : БГУФК, 2015.- 57 с.

4. Медведева, Л.Е. Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах: учеб. пособие / Л.Е. Медведева. - Омск: СибГУФК, 2006. – 116 с.

5. Сборник рекомендаций по работе с детьми, больными сколиозом / ГУО «Общеобразовательная санаторная школа-интернат №9 г. Минска для детей больных сколиозом»; сост. Г.А. Козорез, Г.Я. Пимахина, И.В. Антонова, Т.В. Гончаренко, В.И. Дубицкая [и др.]. - Минск, 2008. – 104 с.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2009. – 448 с.

7. Тимошина, И. Н. Физкультурное образование учащихся специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений [Текст]: Монография / И.Н. Тимошина. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 138 с.

8. Тихонова, В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод. пособие / В.И.Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011. – 132 с.

9. Физическая культура и здоровье учащихся: учеб.-метод. пособие для учителей физической культуры: в 3 ч. / под общ. ред. М.Е. Кобринского, А.Г. Фурманова. – Минск, 2009.

10. Физическая культура и здоровье: учеб. программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения / М-во образования Респ. Беларусь. - Минск: НИО, 2007. – 280 с.

11. Физическая культура: учеб. программа для высш. учеб. заведений (для групп спец. учеб. отделения) / М-во образования Республики Беларусь [и др.]; сост. Т.А.Глазко. - Минск: РИВШ БГУ, 2003. – 46 с.

#### Дополнительная литература:

1. Боник, Г.А. Определение медицинской группы учащимся и студентам для организации проведения занятий по физическому воспитанию: метод. рекомендации / Г.А.Боник, С.М. Березовская; Мин-во спорта и туризма РБ;

Мин-во здравоохранения РБ; Республ. диспансер спорт. медицины. – Мн., 1999. – 27 с.

2. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей: метод. пособие / В.К. Велитченко. - М., 2000.

3. Гавриленко, А.В. Физическая культура в специальных медицинских группах общеобразовательных школ, лицеев, гимназий: пособие для учителя: в 2 ч. / А.В. Гавриленко.– Гродно: Гродненский ОИПК и ПРР, 2002. – 200 с.

4. Инструктивно-методическое письмо Министерства образования Республики Беларусь «Об организации физического воспитания учащихся учреждений общего среднего образования в 2014/2015 учебном году» (<http://edu.gov.by/main.aspx?guid=14451>).

5. \Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

6. К.Динейка. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Мн.: Полымя, 1981.-144 с.

7. Тихонова, В.И. Лечебная физическая культура: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. / В.И.Тихонова. - 2-е изд., испр. и доп. – Минск: БГПУ, 2011.

8. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура : учебник / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. - 527 с.

9. Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Сост. Г.Н.Кашаева, ВГПТК. - Витебск:ВГПТК, 2005.–55 с.

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К.. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 - 480 с.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Управляемая самостоятельная работа студентов (УСРС) – это форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности студентов, формирование у них умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знаний при методическом руководстве и контроле преподавателя.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов:

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;
- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает источники литературы;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения заданий;
- проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем вопросов (заданий), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения заданий, а также по форме их контроля;
- изучить рекомендованные источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад и др.), согласно срокам и форме контроля.

3. Требования к форме и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- все контрольные вопросы по теме (разделу) дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному преподавателем плану;
- задание может быть выполнено в виде презентации, в форме реферата, защиты учебных заданий;
- наличие списка литературы с полным библиографическим описанием обязательно;
- обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания УСР. Невыполнение заданий расценивается как невыполнение учебной программы, студенты не допускаются к итоговой форме контроля по дисциплине (зачет, экзамен).

## **МЕТОДЫ (ТЕХНОЛОГИИ) ОБУЧЕНИЯ**

В процессе обучения рекомендуются традиционные формы и методы преподавания учебной дисциплины: лекции, практические и семинарские занятия, а также элементы управляемой самостоятельной работы студентов.

На лекциях используются современные учебно-информационные ресурсы (компьютерные презентации учебного материала, видеофильмы), элементы проблемного обучения (проблемное изложение, частично-поисковый метод), коммуникативные технологии (дискуссия, учебные дебаты).

На практических занятиях закрепляются знания, полученных в процессе обучения, активизируется самостоятельная деятельность студентов, решаются ситуационные задачи, формируются и совершенствуются профессионально-педагогические умения и навыки.

На семинарских занятиях проверяются и углубляются знания материала лекционного курса, а также контролируется и оценивается самостоятельная работа студентов.

## **ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

Для контроля качества выполнения требований учебной программы по дисциплине «Физическая культура в специальных медицинских группах», согласно Положению о рейтинговой системе оценки компетенций студентов (утверждена ректором БГПУ № 03-39/2 от 12.09.2013), используются следующие основные средства диагностики:

- оценка методических разработок, планов-конспектов занятий и комплексов физических упражнений; рефератов, индивидуальных заданий студентов;
- устный и письменный опрос во время занятий;
- письменные контрольные работы и тесты;
- зачеты и экзамен – в качестве формы итогового контроля

## ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Содержание и организация врачебно-педагогического контроля в СМГ.
2. Оценка уровня физической подготовленности занимающихся в СМГ
3. Педагогический контроль уровня развития физических качеств.
4. Определение уровня физического развития занимающихся в СМГ
5. Определение функционального состояния у лиц с различными заболеваниями.
6. Реабилитационный потенциал организма лиц, занимающихся в СМГ
7. Средства и формы занятий в СМГ.
8. Содержание базового и вариативного компонентов программы по физической культуре в СМГ.
9. Показания и противопоказания по разделам учебной программы для специальных медицинских групп
10. Особенности методики проведения занятий в СМГ при различных заболеваниях
11. Организация и методика занятий физической культурой группы «А» специального учебного отделения.
12. Организация и методика занятий физической культурой группы «Б» специального учебного отделения.
13. Организация и методика занятий физической культурой группы «В» специального учебного отделения.
14. Системы оздоровления в вариативном компоненте программы по физической культуре.
15. Дыхательные практики.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНОК РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**  
????????????????????????????

Репозиторий БГПУ